



2019 - 2020 地區手球隊訓練計劃 2019 - 2020 District Handball Teams Training Scheme 報名章程

- (1) 宗旨：
- (a) 提高青少年參與手球運動的興趣及加強他們對地區的歸屬感。
 - (b) 在全港各區提供有系統的手球訓練，以提高地區手球的水平；並成立手球隊，代表所屬區域參加「地區手球隊區際賽」。
 - (c) 透過訓練及區際比賽，發掘有潛質的學員接受進一步的培訓；表現良好的學員更有機會被挑選為本會之青年軍集訓隊。
- (2) 訓練內容：
- (a) 本計劃共有男子隊 9 隊、女子隊 7 隊。男、女子訓練各分兩階段進行；
第一階段：改進及提高手球基本技術。
第二階段：
 - i. 提高攻防戰術運用的概念；
 - ii. 加強全隊攻防戰術運用及比賽的訓練。
 - (b) 學員完成首階段訓練，經評核後方可晉升參加下一階段的訓練。
 - (c) 評核內容以學員在手球方面的潛質和技術、上課表現、紀律及出席率為主。
 - (d) 晉入第二階段訓練的學員將組成區隊，代表該區參加「地區手球隊區際賽」。
- (3) 對象：
- (a) 歡迎合乎以下年齡組別及具備基本手球技術之男、女子青少年參加：
男、女子組：年齡：11 歲至 15 歲（即 2004 至 2008 年出生）。
 - (b) 為加強對地區的歸屬感，參加者以選擇在其居住/就讀/團體的一個地區參與訓練為優先考慮。
- (4) 選拔資料：
- (a) 參加者須先參與甄選，表現較佳者將獲挑選。
 - (b) 不接受即場報名參加甄選。
 - (c) 只需參加一節甄選便可。
 - (d) 甄選費用全免。
 - (e) 甄選日期及地點如下：

選擇	日期	時間	地點	備註
一	21/9/2019 (六)	13:30 - 17:30	將軍澳體育館	
二	22/9/2019 (日)	13:30 - 17:30	源禾遊樂場手球場 (1 號場)	
三	28/9/2019 (六)	09:00 - 13:00	北區公園	
四	29/9/2019 (日)	09:00 - 13:00	新墟遊樂場手球場	
五	5/10/2019 (六)	09:00 - 13:00	荔枝角公園(第一期)手球場	

(甄選時段或有機會更改，如有更改，將另行通知。)

- (5) 上課資料：
- (a) 第一階段訓練 (12 節課) 每班 25 人，訓練時間表詳見附頁。
 - (b) 第二階段訓練 (12 節課) 每班 15 人，訓練時間表詳見附頁。
- (6) 教練：由中國香港手球總會安排註冊教練任教。
- (7) 訓練費用：
- (a) 第一階段訓練費用為港幣 200 元正；
(第一階段訓練費用需於甄選報名時一併繳交，如經遴選後未獲入選者，將退回已遞交之第一階段訓練費用)
如入選者，支票將會被安排過數及須交回入選通知書。
 - (b) 晉入第二階段訓練的學員，需繳交第二階段的訓練費用港幣 200 元正。



中國香港手球總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

(c) 劃線支票抬頭：「中國香港手球總會有限公司」，支票背部請寫上參加者姓名、聯絡電話及課程編號。

(8) 甄選截止報名日期：**2019年9月12日(星期四)**

(9) 報名辦法：請填妥甄選報名表，連同第一階段訓練費用及一個貼上 HKD\$2 郵票並填妥地址之回郵信封，**寄回或親身遞交至：**
香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓2007室，中國香港手球總會收。
資料不全者，恕不受理。
請於遞交報名表格後兩個工作天內致電本會 (25048119) 確認報名表格及報名費用已被收妥；本會將不會負責任何傳真、電郵或郵寄等失誤。

(10) 區際賽：
(a) 比賽暫定於2020年1月5日、12日、2月9日、23日、3月1日及29日舉行（實際比賽日數會因應參加隊數而調節）。
(b) 晉入第二階段訓練的學員，方可參加「地區手球隊區際賽」。

(11) 獎勵：
(a) 出席並完成第一階段及或第二階段訓練的學員，可獲本會頒發出席證書。
(b) 男、女子組賽事設冠、亞、季及殿軍；並設最有價值球員及最佳教練獎。

(12) 報名備註：
(a) 每人只可填交一份報名表格；學校可以團體形式集體報名，並請註明負責老師的姓名及聯絡電話。
(b) 如發現申請者資格不符合該班的要求、資料不全或逾期遞交表格者，主辦機構有權取消該份申請。
(c) 球員一經入選，所繳費用概不退還及不得更改已選擇之課程。
(d) 主辦機構有權要求該參加者出示有關證明文件之正本或其他相關資料，以作核實。
(e) 參加者提供的個人資料，只作報名、統計、日後聯絡、宣傳本會活動及在有需要處理退款時作為核實身份之用。有關資料，除獲本會授權職員外，將不會提供予其他人士。若參加者要求更改或索取已申報的個人資料，可與本會職員聯絡。
(f) 參加者名單及訓練班最新資料將以網上發放形式公佈，敬請垂注。
(g) 上課日期、時間及地點有機會因應課程編排、場地維修、惡劣天氣情況或其他原因影響而需另作安排，本會並不一定因以上情況等其他因素影響而安排補課，有關安排需視乎場地情況而決定，敬請留意！
(h) 由於比賽安排及訓練進程影響，若原定課堂因惡劣天氣情況或場地問題而取消，補課將儘量安排於2019年4月或之前完成。若於指定限期前仍未能完成課程，餘下之課堂有機會將不設補課。
(i) 本會保留入選名單的最後決定權。
(j) 所有參加者必須遵守大會所制定的各項規則及編排。本章程如有未盡善處，本會有權作出修改，不得異議。

(13) 學員注意事項：
(a) 各學員須穿著整齊運動服裝參加選拔、訓練及比賽。
(b) 各學員如有需要，請自行購買個人意外保險，以作保障。

(14) 惡劣天氣指引：詳情請參閱本會網頁 (<http://www.handball.org.hk/>)

本會會址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓2007室
查詢電話：2504-8119 傳真：2577-5570
網址：www.handball.org.hk 電郵：info@handball.org.hk



2019 - 2020 地區手球隊訓練計劃

2019 - 2020 District Handball Teams Training Scheme

~ 男子組 - 訓練時間表 ~

(每區每階段各有 12 節課)

課程編號	第一階段		第二階段		第一、二階段 地點
	日期	時間	日期	時間	
B1 中西/ 灣仔/東區/南區	23/10/2019 – 29/11/2019	1900-2100 (三、五)	3/1/2020 – 27/3/2020	1900-2100 (五)	灣仔公園手球場
B2 觀塘	23/10/2019 – 6/12/2019	1900-2100 (三、五)	20/12/2019– 27/3/2020	1900-2100 (五)	藍田配水庫遊樂場 2 號場
B3 深水埗/ 油尖旺/黃大仙	23/10/2019 – 2/12/2019	1900-2100 (一、三)	16/12/2019 – 9/3/2020	1900-2100 (一)	荔枝角公園(第一期) 手球場(A場)
B4 離島/ 九龍城	29/10/2019 – 5/12/2019	1900-2100 (二、四)	2/1/2020 – 19/3/2020	1900-2100 (四)	荔枝角公園(第一期) 手球場(A場)
B5 葵青	23/10/2019 – 29/11/2019	1900-2100 (三、五)	18/12/2019 – 18/3/2020	1900-2100 (三)	興芳路遊樂場手球場 (1 號場)
B6 北區	25/10/2019 – 6/12/2019	1900-2100 (三、五)	20/12/2019 – 27/3/2020	1900-2100 (五)	北區公園手球場
B7 沙田/ 西貢/大埔	23/10/2019 – 4/12/2019	1900-2100 (三、五)	20/12/2019 – 23/3/2020	1900-2100 (20/12 – 31/1 : 五) (3/2 – 23/3 : 一)	第一階段： 源禾遊樂場手球場 (1 號場) 第二階段： 源禾遊樂場手球場 (1 號場) 及排頭村遊樂場手球場
B8 荃灣	30/10/2019 – 6/12/2019	1900-2100 (三、五)	20/12/2019 – 13/3/2020	1900-2100 (五)	城門谷公園手球場
B9 屯門/元朗	24/10/2019 – 3/12/2019	1900-2100 (二、四)	19/12/2019 – 26/3/2020	1900-2100 (四)	元朗公園手球場

*以上階段之訓練時段只供參考，實際日期或有機會更改；如有更改，將於本會網頁上更新，敬希垂注。



2019 - 2020 地區手球隊訓練計劃 2019 - 2020 District Handball Teams Training Scheme

~ 女子組 - 訓練時間表 ~

(每區每階段各有 12 節課)

課程編號	第一階段		第二階段		第一、二階段 地點
	日期	時間	日期	時間	
G1 中西/ 灣仔/東區/南區	24/10/2019 – 7/12/2019	1900-2100 (四) 1300-1500 (六)	19/12/2019 – 12/3/2020	1900-2100 (四)	維多利亞公園手球場
G2 深水埗	23/10/2019 – 2/12/2019	1900-2100 (一、三)	16/12/2019 – 9/3/2020	1900-2100 (一)	荔枝角公園(第一期) 手球場(B場)
G3 黃大仙/ 油尖旺/西貢	26/10/2019 – 3/12/2019	1900-2100 (二) 1300-1500 (六)	19/12/2019 – 26/3/2020	1900-2100 (四)	佛光街遊樂場手球場
G4 離島/ 觀塘/九龍城	29/10/2019 – 5/12/2019	1900-2100 (二、四)	2/1/2020 – 19/3/2020	1900-2100 (四)	荔枝角公園(第一期) 手球場(B場)
G5 葵青/荃灣	25/10/2019 – 3/12/2019	1900-2100 (二、五)	20/12/2019 – 6/3/2020	1800-2000 (五)	石排街公園手球場
G6 沙田/ 大埔/北區	24/10/2019 – 3/12/2019	1900-2100 (二、四)	19/12/2019 – 5/3/2020	1900-2100 (四)	排頭村遊樂場手球場
G7 屯門/元朗	26/10/2019 – 3/12/2019	1900-2100 (二) 1300-1500 (六)	19/12/2019 – 12/3/2020	1900-2100 (四)	新墟遊樂場手球場

*以上階段之訓練時段只供參考，實際日期或有機會更改；如有更改，將於本會網頁上更新，敬希垂注。